

JANTJE



OF  
HET ADHD STOPBOEK

## “Hey, waar zijn mijn remmen?”

Stel je voor: Jantje fiets heuvelafwaarts. De wereld snoeft aan het kind voorbij, daarbij moet het de kuilen in weg zien te ontwijken. Dan komt er een bocht. De wind raast in de oren en door de snelheid verschijnen er tranen in de ogen. Plotseling verschijnen er obstakels op de weg, Jantje wil remmen, maar dan blijkt dat hij de remmen niet kan vinden. De fiets gaat steeds sneller heuvelafwaarts, Jantje wordt overwelddigd door indrukken, maar de vele obstakels op het wegdek vragen de volledige aandacht. Jantje heeft veel handelingen niet meer onder controle. Wie heeft er in zo'n situatie dan nog aandacht voor de tegemoetkomende vrachtwagen?



Zo ziet het leven eruit van iemand met Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Het komt allemaal door dat het moeilijk is voor de ADHD patiënt om op de rem stappen.

Dit gebeurt er in werkelijkheid. De hersenen, de baas van het lichaam, bevinden zich vlak achter het voorhoofd. De voorste hersendelen helpen bepalen waar je heen gaat en sturen de individuele stappen om ergens heen te gaan. Zoals vrijwel iedere baas zijn de hersenen geneigd “NEE” te zeggen. Als voorbeeld nemen we ouders welke geacht worden in huis de baas te zijn. Bedenk hoe vaak zij vanuit hun positie “NEE” zullen moeten zeggen.

Ze zeggen vaak dingen als “Jantje pak niet weer een ijsje” of “Jantje, je mag niet na 10 uur ‘s avonds naar buiten” of “Jantje, stop met je computerspelletje en ga je huiswerk maken”. We zouden oncontroleerbaar gedrag gaan vertonen als niet iets of iemand er voor zorgt dat we onze remmen gebruiken.

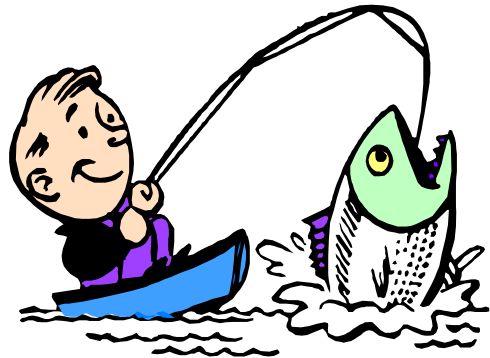
Zo behoort het althans te werken, maar dat gaat niet op voor personen als Jantje. De hersenen doen hun werk niet goed en de ingebouwde rem functioneert niet naar behoren. De ADHD patiënt heeft moeite de aandacht te houden bij het remmen. Jantje is heel snel afgeleid van het hoofddoel door andere prikkels van buiten af. Daarbij kan het zijn dat Jantje daarnaast moeite heeft met stilzitten en overbeweeglijk is, dit wordt aangeduid als Attention Deficit Hyperactivity Disorder of ADHD.

Jantje heeft dus moeite met remmen, en dat bij iedere gedachte die in hem opkomt. Daardoor heeft jantje ook moeite met remmen bij frustraties en overreacties. Dit leidt tot impulsiviteit. Het zal dus geen verbazing wekken dat Jantje vaak de controle over zichzelf verliest.

Waarom ziet Jantje geen problemen op zich af komen?

Laten we een andere voorstelling maken: Jantje zit op een boot te vissen terwijl de lijn in het water ligt vaart de boot met Jantje aan het roer door, het varen en vissen eist al de aandacht van Jantje op.

Op het moment dat er een vis toegehaapt heeft vraagt die gebeurtenis alle aandacht van Jantje op, daardoor heeft hij niet in de gaten dat de boot tegen een dijk dreigt te varen. Het is niet zo dat hij niet weet dat er een dijk is, waar hij uiteraard niet tegenop wil varen.



Het is gewoon zo dat hij geen kans krijgt het gevaar op tijd waar te nemen, net zoals toen Jantje van de heuvel fietste en de vrachtwagen niet zag aankomen. Jantje zit vaak vast in de beleving van het moment, de toekomst komt als een verrassing. Dit wordt ook wel aangeduid als een gebrek aan het vooruit kunnen zien. Daarom heeft Jantje moeite met:

Lang genoeg met iets stoppen om te kunnen overwegen wat voor hemzelf het beste is in de nabije toekomst, hetgeen vaak ten onrechte wordt uitgelegd als desinteresse.

Lang genoeg met iets stoppen om te kunnen overwegen wat voor anderen in zijn omgeving het beste is in hun interactie, hetgeen vaak ten onrechte wordt uitgelegd als egoïstisch of gemeen gedrag.

Van welke andere veelvoorkomende problemen met ADHD heeft Jantje last.

Onderwijzers, ouders en vrienden kunnen vele andere afwijkende gedragsuitingen waarnemen bij Jantje, zo zouden zij kunnen opmerken dat:

Jantje een slecht organisatorisch inzicht heeft, waarbij opgemerkt dient te worden dat Jantje zelden de voor hem juiste opdrachten krijgt. Als Jantje zijn huiswerk al maakt dan vergeet hij het vervolgens weer op tijd in te leveren. Jantje de wereld om zich heen ziet maar traag zich bewegen, het voor Jantje een eeuwigheid schijnt te duren voordat anderen zich aan de maaltijd begeven, of er uren over doen om iets simpels te kopen, en vaak dat het in de ogen van Jantje veel te lang duurt alvorens iemand verteld wat die werkelijk wil. In de beleving van Jantje gaat de tijd in dergelijke situaties maar langzaam vooruit.

Jantje moeite heeft met discussies, anderen de schuld geven en zelfs moeite heeft met liegen.

Jantje kan onbelangrijke zaken, buiten proportioneel opblazen.

Jantje gaat schreeuwen naar mensen die hem willen helpen.

Jantje moeite heeft op te merken hoe anderen naar hem toe reageren.

Jantje altijd een nerveus en bezorgd gedrag vertoont.

Jantje moeite heeft met netjes schrijven, en soms met andere onderwijs bezigheden.

Wat kunnen Jantje en zijn omgeving eraan doen?

Gewoon stoppen.

Nu u weet dat het probleem wordt veroorzaakt door het onvermogen van Jantje om te remmen moeten we onze ogen goed openhouden en er op letten dan de remmen van Jantje functioneren, voordat het uit de hand loopt. De waarschuwing signalen zijn onder andere boosheid, stemverheffing, een vuist maken en andere signalen die erop duiden dat Jantje dreigt te worden overweldigd door indrukken.

Jantje zelf zal bij de eerste tekenen van 'oververhitheid" extra hard moeten proberen te remmen. Hij zal zich daartoe moeten aanleren aan zijn omgeving duidelijk te maken dat het hem even te veel wordt. Bijvoorbeeld door een "timeout" te vragen aan personen die hem na staan. Hij zou zich dan kunnen afzonderen en zich niet moeten bekommeren om het feit dat hij niet het laatste woord heeft gehad in een discussie, die kans komt later wel. Jantje zal moeten proberen weer kalm te worden door een rustgevende bezigheid, zoals lezen of iets sorteren. Wanneer Jantje dan weer kalm is kan hij zonder problemen terugkeren in de groep. Ook zal Jantje moeten leren luisteren naar personen in zijn omgeving die hem vragen even een "timeout" te nemen.



Beslissingen nemen

Jantje maar ook zijn omgeving dienen in te zien dat het nemen van beslissingen veel simpeler is wanneer iedereen kalm is. Mensen denken nu eenmaal niet helder wanneer zij opgewonden zijn. Om het fiets incident weer aan te halen, wacht tot de fiets vanzelf tot stilstand komt. Kijk dan in het rond en overweeg je opties in kalmte. Personen in de omgeving van Jantje die vaak wel in staat zijn gevolgen van een bepaalde handeling te voorzien zouden hem kunnen coachen, alsof zij tijdens het fictieve fietsincident op het trottoir stonden. Omdat zij in dat geval geen moeite hebben met het behouden van het overzicht. Zij roepen Jantje toe; "Pas op voor die vrachtwagen!" "Pas op voor de kuil", of "Pas op voor je tentamen volgende week". Jantje zou er dus goed aan doen om te luisteren naar de signalen die worden gegeven door bijvoorbeeld zijn ouders.

Met de tijd zou het voortschrijdende inzicht van Jantje er toe kunnen leiden dat hij niet gaat schreeuwen tegen personen die hem willen helpen. Medicatie zoals Ritalin kan bijdragen tot het verminderen van de symptomen van ADHD. Als we teruggaan naar het geschetste fiets incident dan zou medicatie Jantje kunnen stimuleren eerder op de rem te gaan staan. ADHD heeft bij Jantje naast enkele negatieve gevolgen ook vele goede eigenschappen in zich. Het is absoluut niet louter negatief, al wordt dat door de onwetende omgeving wel vaak als zodanig ervaren. Jantje heeft een positief zelfbeeld nodig om optimaal te functioneren en dat te verkrijgen hoeft niet al te moeilijk te zijn. Personen zoals Jantje zijn vaak vrij slim, erg creatief, en hebben een "niet geschoten altijd mis" mentaliteit.

## Gezins overlevings tactieken

### Schelden, liegen en videospelletjes

Eerst het slechte nieuws, een groot deel van de diversiteit aan verschijningen binnen wat ADHD wordt genoemd zijn lastig te behandelen. Als we de kansen van Jantje op een succesvolle toekomst willen vergroten — en onze eigen institutionalisering daarbij buiten beschouwing latend — dienen we te leren hoe om te gaan met de gedrag benadering tot ADHD. Het is geen simpele opgave om de belangrijkste adviezen op een rij te zetten. Problemen en prioriteiten wijzigen door de tijd.

Het goede nieuws is dat niemand schuld heeft aan de problemen welke worden veroorzaakt door ADHD. Het is niet de schuld van Jantje, nog de schuld van de ouders of begeleiders. De sleutel om de individuele ADHD problematiek aan te pakken kan wellicht het best worden omschreven als een “perspectief van onvermogen”. Het onvermogen van Jantje om bijvoorbeeld zijn aandacht bij zijn werk te houden is iets wat hem overkomt, zoiets gebeurt zonder dat Jantje het beseft. Niemand kiest vrijwillig voor de problemen van Jantje. Je mag een afkeer hebben van ADHD maar niet aan de personen die eronder lijden.

Er zijn diverse redenen waarom het moeilijk is ongewenst gedrag te accepteren als zijnde “waarlijk” onvermogen. Anders dan bij blind- of doofheid zijn er geen uiterlijke kenmerken voor het ADHD gedrag dat Jantje ten toon spreidt.

Niemand zou het in zijn hoofd halen om te gaan schreeuwen naar een doof kind dat ongewenst gedrag laat zien, dat zou als belachelijk en oneerlijk worden ervaren door de omgeving.

Wanneer Jantje zich echter op identieke wijze zou uiten zou dat door zijn omgeving door de afwezigheid van uiterlijke kenmerken veel minder worden geaccepteerd.

Het psychische onvermogen van Jantje wordt door de samenleving in het algemeen anders benaderd dan bijvoorbeeld de fysieke problemen van een doof kind.



Het dove kind heeft problemen maar valt niemand uit zijn omgeving aan, daarnaast roepen fysieke problemen bij anderen vaak instinctieve zorggevoelens op. Wanneer Jantje echter zijn ouders die hem alleen maar willen helpen uitfoert of vervloekt wekt dat op de onwetende omgeving aversieve gevoelens op, er is aldus een groot contrast tussen de benadering van psychische en fysieke problemen. Het is dan ook niet vreemd dat psychische problemen aan lagere acceptatie grens hebben binnen de maatschappij.

Wanneer Jantje een woede aanval heeft, is de omgeving geneigd te denken dat zo iets het resultaat is van slechte opvoeding. Als Jantje bijvoorbeeld in een supermarkt boos de producten uit een snoeprek op de grond gooit zullen de toeschouwers denken en vaak ook zeggen "kun je jou kind niet opvoeden?", "nou, als dat mijn kind was zou ik het wel weten!", "wat mankeert u, dat u uw kind niet onder controle kunt houden?", "zo dat is sociaal" en meer van dat soort opmerkingen die de ouders van Jantje geregeld te horen krijgen.

Het is voor derden dan ook niet gemakkelijk te accepteren dat het gedrag van Jantje wordt veroorzaakt door een psychische handicap, die lage acceptatiegrens komt voort uit de wijze waarop mensen zichzelf beschouwen.

De individuele personen welke onze maatschappij vormen gaan er merendeels vanuit dat zij worden aangestuurd door hun eigen persoonlijkheid dan wel eigen wil of de ziel. Het is lastig voor hen te accepteren dat ook zij worden aangestuurd door neurotransmitters.

Het gebrek aan inzicht in de problematiek maakt het lastig voor de maatschappij Jantje te zien als een unieke persoonlijkheid met speciale trekjes. Deze inzichtelijke tekortkoming vanuit de maatschappij kan de begeleiders van Jantje maar ook Jantje zelf juist van dienst zijn.

- Het weerlegt de mogelijke schuldgevoelens van zowel ouders als die van Jantje.
- Het helpt de ouders van Jantje om zichzelf te zien als therapeuten voor hun probleem kind, en niet als een slachtoffer van Jantje.
- Het helpt de ouders een realistische kijk te creëren op de problematiek van Jantje, en de woede en frustraties welke het gedrag van Jantje oproept wanneer deze niet voldoet aan het verwachtingspatroon te minimaliseren.

Zie het positief

Kijk vooral naar de positieve aspecten van ADHD, de energie, de "waarom niet?" houding en bijvoorbeeld de creativiteit.

Hoewel het gezien de problemen van Jantje soms lastig kan zijn iets te vinden waarvoor hij gecompimenteerd kan worden dienen ouders iedere mogelijkheid aan te pakken Jantje te loven wanneer die iets heeft bereikt of gedaan wat positief is.



Jantje heeft ook net als ieder ander kind aandacht nodig, onderneem samen activiteiten doe spelletjes, lach samen en vergeet niet af en toe te kroelen, behoud een goed gevoel voor humor.

Houd er rekening mee dat kinderen zoals Jantje vaak enkele jaren achterlopen met hun sociale ontwikkeling vergeleken met andere kinderen. De ouders van Jantje zullen hun verwachtingspatroon op dat gegeven dienen aan te passen.

Wanneer Jantje eindelijk zover is dat hij nadat zijn boze bui over is excuses maakt, over de reden van zijn boosheid wil praten of gewoon weer bij je komt zitten en bijvoorbeeld een kroel geeft, neem dan de gelegenheid ten baat om deze goede momenten in de relatie te koesteren, neem die zoals ze komen.

Laat Jantje altijd weten dat u ondanks zijn beperkingen vertrouwen in hem heeft.

Wanneer Jantje kritiek verdient, bekritiseer dan het gedrag niet Jantje.

Tracht het bestraffen van ongewenst gedrag te voorkomen, beloon daarentegen het goede gedrag dat Jantje vertoont, als Jantje bijvoorbeeld aan het schelden is bestraf dat dan niet direct maar beloon hem juist als hij dat achterwege laat.

Alleen positieve beloningen zullen het ongewenste gedrag tegengaan en het positieve naar voren halen.

Wanneer een situatie dreigt te escaleren, ga dat dan tegen met een positieve benadering in plaats van met het geven van kritiek.

Als bijvoorbeeld Jantje slaags raakt met zijn zus, probeer dan Jantje een andere activiteit een te reiken in plaats van hem te bestraffen.

Zeur niet tegen Jantje, zeuren heeft nog nooit gewerkt. Als je niets aardig te zeggen hebt zeg dan niets. Zelfs simpele vragen als "hoe was je dag" kunnen Jantje frustreren.

Hou geen preken tegen Jantje, dat werkt namelijk ook niet, daarbij zorgt het tijdbesef van Jantje ervoor dat lange gesprekken oneindig lijken te duren. Geef in plaats daarvan korte, duidelijke instructies.

Ga niet in discussie met Jantje. Bij een ruzie zijn altijd minstens twee personen betrokken. van een geestelijk volwassen persoon mag worden verwacht dat deze conflictsituaties weet te vermijden.

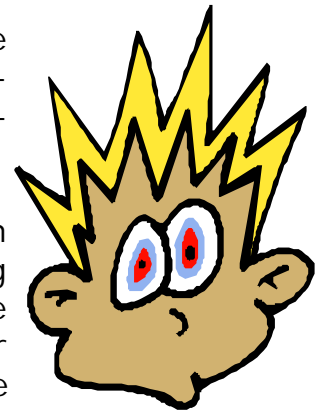
Geef Jantje geen spontaan, ongevraagd advies. Hoe groot acht u de kans dat wanneer Jantje bezig is met een computerspel hij vriendelijk zal voldoen aan uw verzoek onmiddellijk te gaan praten over zijn schoolrapport of over zijn nog openstaande huiswerk opgaven?

De interactie tussen Jantje en zijn ouders kan vaak in een van de volgende drie categorieën worden geplaatst:

- a. Bruikbaar
- b. Onbruikbaar
- c. Schadelijk

Feitelijk is er niet een categorie onbruikbaar, alle onbruikbare interventies vallen uiteindelijk in de categorie schadelijk, omdat zij leiden tot verdere frustratie waardoor de volgende interactie al bij voorbaat dreigt te mislukken.

Soms zijn relaties op een punt aangeland waarbij zelfs een simpele begroeting irritatie op kan wekken. Dus als een vraag niet bruikbaar is, stel hem in zo'n geval dan ook niet. Als de vraag aan Jantje om zijn kamer op te ruimen al twaalf jaar zonder resultaat blijft dan hoeft u niet te verwachten dat die vraag vandaag ook niet effectief zal blijken te zijn.



Het is verbazingwekkend te zien hoe vaak ouders telkens weer de zelfde nutteloze onbruikbare strategieën blijven volgen, alsof dat na de duizendste maal plotseling wel resultaat zou geven. Een onbruikbare interactie kan mogelijk wel bij de ouders van Jantje hun gemoed even goed doen, maar het zal niet tot verbetering leiden in de gedragingen van Jantje en doet de relatie op zich ook geen goed.

De ouders van Jantje dienen als deze iets zegt er ook naar te luisteren, zij kunnen zich het beste aanleren eerst is gedachten te herhalen wat er door Jantje is gezegd en pas dan antwoord te geven.

De ouders zouden zich kunnen verdiepen in de redenen van het gedrag dat Jantje vertoont: "waarom reageert hij zo?" Er is een reden voor zijn gedrag zelfs als dat niet rationeel lijkt. Het gedrag van Jantje komt zoals eerder opgemerkt voort uit zijn onvermogen om de gevolgen van zijn handelen te kunnen overzien. Jantje speelt liever een computerspelletje dan zijn huiswerk te maken, er van uitgaande dat Jantje door zijn onvermogen vooruit te kunnen zien is de keuze een spelletje te spelen logisch.

Als Jantje uitvalt nadat hij tijdens het spel wordt gestoord met de vraag of hij zijn huiswerk al gemaakt heeft hoeven zijn ouders dat vooral niet persoonlijk op vatten, het geen overigens makkelijker gezegd is dan gedaan.

De ouders doen er goed aan Jantje te betrekken bij het proces van probleemoplossing, Jantje voor keuzes te stellen en te onderhandelen en te trachten hem enigszins flexibel te laten worden.

Jantje kan worden geholpen in zijn queeste naar win-win situaties, en daarbij vermijden te hoge verwachtingen te scheppen. Daarbij dienen de ouders zich bewust te zijn dat het onderhandelen vooraf gaat aan het nemen van een uiteindelijke beslissing.



Neem iedere dag even de tijd om samen activiteiten te doen, of alleen maar gezamenlijk in een zelfde kamer te zijn, laat Jantje daarbij zelf in redelijkheid bepalen met welke activiteit het zich wil bezighouden, geniet van het samen-zijn zonder escalaties. Vermijd daarbij kritiek, zelfs positieve.

Beperk het stellen van vragen en commentaren (ook positieve) tot een minimum. Een onderbreking van een bezigheid wordt door Jantje nu eenmaal als een uiterst hinderlijke verstoring van zijn bezigheid gezien. Het doel van een dergelijk samenzijn is de balans tussen goede en slechte interacties positief te laten uitslaan.

Beloningssystemen zijn gebaseerd op het natuurlijke verlangen van kinderen om hun ouders te behagen. Wanneer de basis van een relatie tussen ouder en kind is verstoord dan dient vooraleerst het vertrouwen tussen ouder en kind te worden hersteld alleen dan kan een beloningssysteem zinvol zijn.

Het werken met beloningssystemen bij adolescenten zoals Jantje die zichzelf meer als partner zien heeft op hem minder invloed.

Gedragsmodificatie kan ook worden bewerkstelligd door kalm te blijven om zodoende een escalatie te voorkomen.

Overweeg de volgende scenario's:

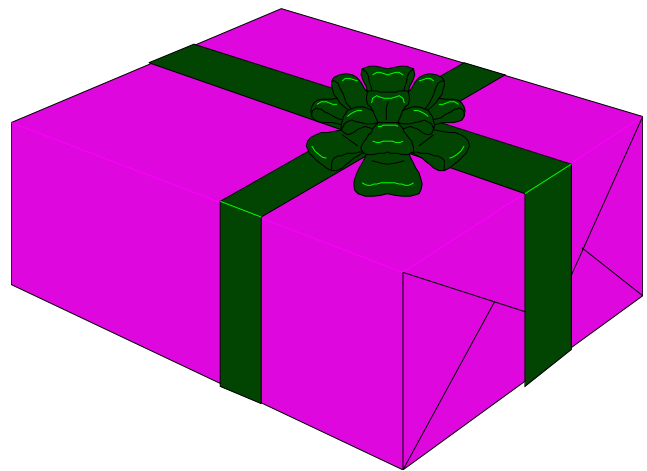
Eerste scenario:

Moeder: "Jantje, ga je de komende twee uur je huiswerkopdrachten maken?"

Jantje: "Laat me met rust, ga weg."

Tweede scenario

Moeder: "Jantje, wil je pannenkoeken met spek?" Jantje: "Laat me met rust, ga weg."



Wat is hier aan de hand. Jantje reageert op beide scenario's hetzelfde of het voor hem nu negatief is dan wel positief. Zijn negatieve respons heeft duidelijk niets van doen met de eigenlijke vragen.

Het heeft te doen met het feit dat Jantje wordt gestoord in zijn bezigheden. Jantje wordt overweldigd door de vraagstelling, het heeft te maken met ADHD.

Het zal duidelijk zijn dat in een dergelijke situatie een beloningssysteem geen nut heeft. Het probleem zit hem erin dat Jantje het gevoel ervaart te worden overweldigd, het is geen motivatie probleem.

Wanneer een beloningssysteem niet werkt is het aan te bevelen om een andere benadering te kiezen, namelijk een die er op is gericht escalatie te voorkomen. Ouders anticiperen dan en trachten het probleem voor te zijn, ze stoppen, blijven klam en onderhandelen indien dat mogelijk is.

Het stoppen geldt niet alleen Jantje maar ook de ouders. STOP! Deze vier letters vormen de sleutel in de gedragsbehandeling voor vrijwel alle ADHD personen. De stap zetten om te stoppen is belangrijk maar tevens een zeer lastige om te maken. Jantje heeft door zijn ADHD moeite te remmen, moeite te stoppen dus. Doordraven voorbij zijn controle limiet brengt hem niets goeds.

De eerste stap ter voorkoming van escalatie is dus stoppen. Zodra alle betrokken zijn gestopt, kan de tijdsfactor helpen om een ieder te laten afkoelen. Het werkt! Tijd heelt wonden, maar ook boosheid. Een time-out van 5 tot 10 minuten is meestal voldoende voor Jantje om alles weer op een rijtje te krijgen en tot rust te komen. Wanneer de regeneratie langer duurt dan 30 minuten spelen er mogelijk andere zaken zoals depressies een rol. Als de betrokkenen weer kalm zijn zullen de meeste mensen de juiste conclusies kunnen trekken uit het gebeuren.

Als de ouder van Jantje kalm blijft en de oorzaak van het conflict laat rusten zal deze verbaasd staan over het feit dat Jantje op een bepaald moment, meestal vrij snel, terug zal komen op het gebeuren. dat gebeurt niet altijd maar wel opmerkelijk vaak. Jantje is alles behalve dom, hij weet hoe te denken, hij is zich bewust van morele aspecten, hij weet wat juist is en wat niet. Jantje heeft alleen wat meer tijd nodig om zichzelf onder controle te krijgen en alles weer op een rijtje te zetten.

Wanneer iedereen weer kalm is zullen de andere gedragsmethodieken weer functioneren. Jantje wordt dan ook bewust betrokken bij het oplossen van het probleem vanuit een positieve benadering. Wanneer beide partijen tegen elkaar schreeuwen zijn de opties beperkt.



Gewoon stoppen dus.

En dat geldt dus ook de ouders van Jantje! Of voor U! Ja, U. U bent ten slotte de enige die dit lees, ook u zal op de rem moeten gaan staan, u worstelt ook met uw zelfcontrole ondanks dat uw hersenen theoretisch normaal functioneren. ADHD in de familie kan uitputtend zijn en een demoraliserende werking hebben. De kans dat een van de ouders eveneens ADHD heeft is groot, dus op tijd stoppen is dan nog duidelijker voor beide partijen een noodzakelijk iets.

Waarom zouden we verwachten dat Jantje de enige is die probeert (en erin slaagt) zijn zelfcontrole te herwinnen. Waarom zouden we verwachten dan de enigste persoon met een gediagnosticeerd psychologische handicap de enigste zou zijn van wie inspanning wordt gevraagd?

Mogelijk antwoord u op die vraag dat u zodanig wordt overweldigd en gestrest raakt door uw omgeving dat u moeite heeft zichzelf onder controle te houden. Welkom dan bij de club. Dat is namelijk precies datgene wat Jantje ervaart.

Schreeuwen is contraproductief, Jantje is al overweldigd en over gestimuleerd door impressies, schreeuwen maakt dat alleen erger, en maakt het lastiger voor Jantje om weer tot rust te komen.

De eerste tekenen van de dreiging dat een situatie uit de hand kan gaan lopen zijn vaak stemverheffingen, rood aanlopen, verkramping of gemompel. Dan is het tijd om het lont uit het kruitvat te halen.

Op een dergelijk punt kunt u de situatie trachten te redden met humor, onderhandeling, het gesprek in en andere richtingen duwen, of misschien alleen even diep te zuchten. Wanneer Jantje aangeeft te zijn overweldigd reageert deze veelal met afwijzingen: "Ga mijn kamer uit"; "laat me met rust", "Ik heb geen zin om te praten", etc.

Dit zijn geen verzinsels van Jantje, het is een uiting van zijn gemoed toestand. Feitelijk geeft Jantje daarmee perfect aan wat de ouder moet weten, stop! Dit is dus niet het moment om impulsen aan Jantje te geven.

De ouder van Jantje bezit misschien wel de zelfcontrole zich zelf over een dergelijk punt heen te zetten, maar Jantje kan dat niet, die is zo niet geboren.

Ga er nooit vanuit dat omdat u een situatie de baas kan, Jantje dat ook kan. Alle breinen hebben gelijke rechten, maar zijn niet allemaal hetzelfde samengesteld.

De ouders van Jantje moeten trachten hem in te laten zien dat een afkoelingsperiode geen straf is. Jantje mag zich tijdens een timeout bezig houden met voor prettige zaken bijvoorbeeld lezen, spelen met lego of muziek luisteren. Adrenaline verhogende computerspelletjes zijn in een dergelijk geval een mindere optie.

Ook de ouders van Jantje moeten zich gedurende een afkoelingsperiode bezighouden met ontspannende activiteiten. Wanneer een timeout niet helpt kunnen de ouders Jantje negeren.

Er zijn er altijd minstens twee nodig voor een gevecht. Dus wanneer de ouders de arena niet binnengaan, zal dat gevecht ook niet plaatsvinden.

De beslissing om over te gaan tot een timeout heeft niets van doen met de vraag wie uiteindelijk de discussie wint, u geeft niet toe. Leg voor de timeout rustig en kalm het waarom nogmaals uit en beëindig dan de discussie.

Later wanneer de zaken weer enigszins rustig kunnen worden benaderd kan er dan op worden teruggekomen.

Maar als Jantje alleen vraagt om te stoppen, hoe krijgen we dan iets voor elkaar?

Goede vraag, maar hier zijn uw keuzes:

1. Blijf discussiëren voor een half uur, krijg nadien niet voor elkaar, beschadig de relatie met het kind, en verhoog de frustraties binnen het gezin. Er voor zorgend dat een volgende uitbarsting zich direct alweer aandient.

2. Neem een kort bestand in acht, bereik iets, behoud de relatie met het kind, en verlaag de huiselijke frustraties ervoor zorgend dat een direct volgende uitbarsting onwaarschijnlijk is.

De keuze lijkt simpel nietwaar? Echter geconfronteerd met deze keuzes in het heetst van de strijd maken de meeste van ons de verkeerde keuze. Al met al is dit niet altijd een even efficiënt systeem maar nog de ouders nog Jantje hebben veel keuzes. Maar stoppen is de minst slechte optie en is duidelijk een betere methode dan die van het contraproductieve schreeuwen naar elkaar.

Na de afkoeling.

Jantje is al overweldigd en verward. Ouderlijke woede heeft geen effect, en maakt de situatie alleen nog gespannener.

BLIJF KALM (makkelijker gezegd dan gedaan)

SPREEK RUSTIG

LOOP WEG

(zeg dat de discussie kan worden hervat als iedereen weer tot rust is gekomen)



*Gebaseerd op The ADHD e-BOOK Martin L. Kutscher, MD  
Fred Bervoets 2003*

[www.adhdXtra.nl](http://www.adhdXtra.nl)